

献立表

1月6日 月	味噌バーグ かぼちゃコロッケ わらび炒め煮 熱量350kcal 蛋白質13.6g 塩分相当量2.3g
1月7日 火	鯖 汐 焼 蓮根サラダ ひじき炒り煮 熱量282kcal 蛋白質14.8g 塩分相当量1.7g
1月8日 水	ソース豚カツ ポテトサラダ 明太子スパゲッティ 熱量344kcal 蛋白質12.7g 塩分相当量1.6g
1月9日 木	回 鍋 肉 タコキャベツカツ インゲンフ레이크煮 熱量327kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.4g
1月10日 金	イカ天 五目あんかけ 花切干サラダ 分葱の生姜醤油和え 熱量272kcal 蛋白質13.9g 塩分相当量1.4g
1月11日 土	麻婆豆腐 メンマ煮付 ほうれん草の白和え 熱量283kcal 蛋白質12.8g 塩分相当量2.4g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます
株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

1月13日 月	カツ鍋風煮 京風がんも含め煮 竹輪のマヨネーズ和え 熱量340kcal 蛋白質21.1g 塩分相当量1.2g
1月14日 火	白身魚 甘酢あんかけ ひじき煮付 菜の花とささみのマヨ和え 熱量279kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量1.2g
1月15日 水	焼肉風メンチカツ 竹の子信田煮 ゴーヤ中華和え 熱量253kcal 蛋白質11.1g 塩分相当量2.4g
1月16日 木	鶏と野菜の炊き合わせ 金平牛蒡 白菜柚子ポン酢和え 熱量324kcal 蛋白質10.6g 塩分相当量1.7g
1月17日 金	鯖 韓国タレ風 カレーコロッケ キャベツドレッシング和え 熱量278kcal 蛋白質14.7g 塩分相当量2.4g
1月18日 土	塩焼きそば 茄子の炒め煮 網目入りハンバーグ 熱量346kcal 蛋白質15.9g 塩分相当量2.3g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます
株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

1月20日 月	鰯 南部焼き 金平蓮根 イカキャベツカツ 熱量275kcal 蛋白質13.1g 塩分相当量1.4g
1月21日 火	若鶏トマトソース 切干大根煮 春雨中華和え 熱量331kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.1g
1月22日 水	イカ磯辺揚げ 高野豆腐煮付 コーンたっぷりフライ 熱量288kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.5g
1月23日 木	鮭ムニエル 粒マスタードマヨ 白菜ナムル わらび炒め煮 熱量296kcal 蛋白質14.6g 塩分相当量1.4g
1月24日 金	おろしハンバーグ 海鮮焼売 おさつコロッケ 熱量297kcal 蛋白質14.5g 塩分相当量2.4g
1月25日 土	カレー風味焼きうどん つくね串 キャベツサラダ 熱量332kcal 蛋白質10.7g 塩分相当量1.8g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます
株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g

献立表

1月27日 月	えびカツ 筑前煮 ブロッコリー中華炒め 熱量318kcal 蛋白質13.5g 塩分相当量1.7g
1月28日 火	ハンバーグ デミソース 糸切昆布煮 野菜コロッケ 熱量312kcal 蛋白質12.5g 塩分相当量2.3g
1月29日 水	鶏と大根のべっこう煮 ゴーヤサラダ キャベツ入りメンチカツ 熱量326kcal 蛋白質11.0g 塩分相当量2.0g
1月30日 木	豚肉生姜焼き 茄子の炒め煮 キャベツマリネ 熱量304kcal 蛋白質15.0g 塩分相当量1.4g
1月31日 金	かに玉 中華あんかけ ひじき煮付 餃子揚げ煮 熱量312kcal 蛋白質10.2g 塩分相当量2.4g
2月1日 土	海老とイカのチリソース 回鍋肉 マカロニサラダ 熱量308kcal 蛋白質10.1g 塩分相当量1.5g

食材の都合によりメニューの変更がある場合もございます
株式会社 マルイチ

ご飯 200g ー 336kcal タンパク質 5g 塩 0g